

Меню Свободного выбора на 07.12.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров с перцем	19,58	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат смак	19,23	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,56	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Первые блюда							
Суп с горохом мясом ,грёнками и зеленью	22,21	10/15/250	221	10,5	6,5	31,5	2,6
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и грёнками	38,45	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Рыба запечённая	55,24	100	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,80
Бефстроганов из индейки	50,99	100	238	9,3	20,0	5,0	0,4
Гарниры							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева Е.И.

* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.